

# ***JÄSENKIRJE 1 /2022***



**Pohjois-Karjalan  
Selkäyhdistys**

***Toimintaa 30 –vuotta!***



## Mietteitä vuoden vaihtuessa!

Lämmin kiitos yhdistyksen hallitukselle ja kaikille jäsenille kuluneesta vuodesta. Päättynyt vuosi on ollut erikoinen niin meillä kuin koko maailmassa. Korona on edelleen kulkenut mukana ja rajoittanut toimintaamme jo kaksi vuotta. Onneksemme rokotukset ovat tuoneet helpotusta tilanteeseen. Viime syksyn aikana olemmekin voineet toteuttaa muutamia suosittuja terveysliikuntaryhmiä suunnitelmiamme mukaisesti. Hienoa oli myös se, että saimme Ilomaisissa yhteistyökuvion kansalaisopiston ja paikallisen fysioterapiayhdistyksen avulla toteutettua kaivatun allasjumbpparyhmän, joka jatkuu myös tämän vuoden puolella.

Jäsenmäärämme on valitettavasti jonkin verran laskenut edelliseen vuoteen verrattuna koronan aikana mutta näin on tapahtunut lähes koko maassa. Yhtenä syynä näyttää olevan se, ettei toimintoja ole voitu toteuttaa aikaisempaan verrattuna liveinä. Olemme jäsenmäärän vähentymisestä huolimatta edelleen maamme suurimpia selkäyhdistyksiä.

Yhdistyksen hallituksen kokoonpanossa tapahtuu vuodenvaihteessa muutoksia. Pitkäaikainen taloudenhoitajamme jää näistä tehtävistä vapaalle ja hallituksen kaksi varajäsentä vaihtuu. Toivotamme uudet varajäsenet tervetulleeksi toimintaan mukaan. Jatkoa silmällä pitäen odotan, että jäsenistöstä löytyy tulevan vuoden aikana lisää uusia ja innokkaita toimijoita. Samat henkilöt eivät voi olla jatkuvasti näissä tehtävissä ja uusiutumista tarvitaan. Yksikään yhdistys ei voi toimia, ellei taustalla ole toimintaa yhteistyössä luotsaava hallitus. Otattehan yhteyttä, kerromme mielellämme lisää ja lupaamme perehdyttää toimintamme suunnitteluun ja toteutukseen.

Liikkumisella on todettu saavutettavan terveempiä vuosia. Kyky ja taito liikkua säilyy vain liikunnalla. Monenlaiset ulkona liikkumisen muodot kerryttävät askeleita ja kuntoa huomaamatta. Samalla vastustuskyky paranee ja tasapaino harjaantuu, kun liikkumista harrastetaan erilaisissa maastoissa. Eri vuodenaajat tarjoavat paljon erilaisia mahdollisuuksia. Säännöllisen liikunnan merkitys jäsenille ja kaikille selkäoireisille on edelleen suuri. On todella harmillista, että juuri ohjatuista terveysliikuntaryhmistä olemme joutuneet karsimaan. Osittain myös siitä syystä, ettei ryhmiin ole ilmoittautunut tarpeeksi osallistujia. Ilahduttavaa on ollut se, että yhdistykseemme on tullut myös uusia jäseniä. Heistä muutamat ovat rohkeasti ottaneet yhteyttä ja tuoneet esille omia ajatuksiaan. Yhteydenottoja toivotaan enemmänkin kaikilta jäseniltä.

Kevään ohjelmassa etenemme edelleen Selkäliiton strategian ja koronan sallimissa rajoissa. Ryhmäliikunnassa järjestetään allasjumbppaa, pilatesta, joogaa, kuntosaliharjoittelua, vertaistukiryhmää ja monipuolista ryhtijumbppaa erilaisilla välineillä. Suunnitteilla on jäsenilta alkukevääseen sekä luonto- ja/tai teatteriretki loppukeväästä. Tutustuthan tarkemmin jäsenkirjeen sisältöön.

Alkavaan vuoteen katsomme odottavin ja positiivisin ajatuksin. Onhan kyseessä yhdistyksen 30-vuotisen toiminnan juhluvuosi. Varsinaista juhlaa vietämme hotelli Kimmelisä maaliskuun 19.3.2022. Katso tarkemmin tästä jäsenkirjeessä.

Omasta ja koko hallituksen puolesta toivon kaikille onnea ja menestystä vuodelle 2022. Yhdessä saamme aikaan enemmän. Olkaa yhteydessä!

Ystävällisin terveisin Sirpa Moilanen, pj.

## LIIKUNTARYHMÄT

### JOENSUUN RYHMÄT

#### 1) ALLASJUMPPA

Allasjumppa virkistysuimala Vesikossa tiistaisin klo 12.30-13.15 koronan sallimissa rajoissa 18.1.-12.4.2022 yhteensä 12 x. Ei vko 10 eli 8.3. Käytössä radat 1 ja 2. Tarvittaessa myös rata 3. Vain jäsenille. Ohjaajana toimii Fysioterapia Sulavin fysioterapeutit. Noudatathan käyntien yhteydessä annettuja koronaohjeistuksia.

**Maksukäytäntö.** Osallistujat maksavat suoraan Vesikkoon uintimaksun joko kertamaksuna tai ostaa ladattavan sarjalipun, joka on edullisempi.

Vesikon uintilippujen hinnasto:

Vesikko/uinti/klo 6-14	aikuiset	eläkeläiset, työttömät, opisk.
kertalippu	5,70	4,00
sarjalippu 10x	61,90	42,90
sarjalippu 25x	144,20	99,50

Sarjaliput sisältävät ensimmäisellä kerralla ostettaessa 5 €:n ladattavan pantin ja hinnoissa on 10 %:n alv. Hinnat ovat myös Joensuun kaupungin Vesikon sivuilla.

Lisäksi yhdistys laskuttaa ilmoittautumisten perusteella koko keväästä 36,- €/henkilö. Laskutus tapahtuu kerralla. Ennakkoilmoittautuminen 12.1.2022 mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään mahtuu enintään 25 osallistujaa.

**2) OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ (aiemmin harjoitelleille) ISLON kuntosali, Länssikatu 15, Rakennus 3 A 3.kerros, Tiedepuisto, Joensuu maanantaisin 17.1.-11.4.2022 klo 16.00 - 17.30 ei vko 10 eli 7.3. (12 x.)** Vastuuohjaajana fysioterapeutti Teemu Leinonen. Ohjaaja on ensimmäisellä kokoontumiskerralla vastaanottamassa Tiedepuiston pääaulassa.

Jatketaan suunnitelmallista harjoittelua. **Hinta 84 €, ei jäsenet 94 €**, laskutetaan kerralla. Ilmoittautumiset 13.1.2022 mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita. HUOM: Sekä entisten että uusien osallistujien tulee ilmoittautua. Ryhmään mahtuu enintään 14 osallistujaa.

**3) LEMPEÄ, SELKÄYSTÄVÄLLINEN JOOGA, Muutoksen Sillat, Kirkkokatu 12, Joensuu (sisäänkäynti Malmikadun puolelta) torstaisin 20.1.-7.4.2022 klo 17.15-18.45 (10 x).** Ei vko 10 ja 11 eli 10.3. ja 17.3. Ohjaajana Suomen Joogaliiton jooganopettaja Marja Virmajoki-Tyrväinen.

Tervetuloa Suomen Joogaliiton mukaiseen hathajoogaan. Oman luonnollisen hengityksen avulla kuljetaan kohti kokonaisvaltaista rentoutumista ja mielen hiljentymistä. Harjoituksissa kerrotaan myös niiden vaikutuksista omaan kehoon ja mieleen. Sopii hyvin myös aloittelijoille. Ota mukaan oma alusta ja rento, lämmin vaatetus/asu.

**Hinta 80 €, ei jäsenet 95 €.** Maksu laskutetaan kerralla. Ilmoittautuminen 13.1.2022. mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään otetaan vähintään 10 ja enintään 12 osallistujaa.

**4) PILATES jatkokurssi, Animotion, Koulukatu 47 a, Joensuu, keskiviikkoisin 26.1.- 20.4.2022 klo 18.30-19.30 (12 x). Ei viikolla 10 eli 10.3. Ohjaajana toimii Pilates-ohjaaja Anitta Hirvikangas.**

Pilates- tunneilla jatketaan ja syvennetään aikaisemmin opittua. Lisätään liikerepertuaaria vähitellen vaativammaksi. Keskitytään myös voiman ja vastavoiman yhdistämiseen sekä tunnin harjoitteissa että myös arjen työskentelyssä. Tunnille voi osallistua vain, jos olet käynyt aiemmin perustason tunneilla.

**Hinta 108 €, ei jäsenet 125 €.** Hintaa laskutetaan kerralla. **Ilmoittautuminen 16.1.2022 joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita.** Ryhmään mahtuu enintään 12 osallistujaa.

**5) RYHTIJUMPPAA eri keinoilla, Rantakylän urheiluhallin tanssisali, Pataluodonkatu 2, Joensuu, 18.1.-12.4.2022 tiistaisin klo 17-18 (12 x). Ei viikolla 10 eli 8.3. Ohjaajana fysioterapeutti Suvi Tanskanen.**

Tunneilla tehdään monipuolisia jumppaliikkeitä eri välineitä hyödyntäen. Samalla kiinnitetään huomiota hyvän ryhdin ylläpitoon eri liikkeissä harjoittaen samalla tasapainoa, kehonhallintaa, lihastasapainoa ja -voimaa. Liikeratoja avaavin harjoittein pyritään ylläpitämään nivelliikkuvuutta. Tunti sisältää lämmittelyn, muokkaavan harjoitusosuuden sekä venyttelyosuuden. Tunti ei sisällä hyppyjä, juoksua, eikä nopeitempoinen liikesarjoja.

**Hinta 60 €, ei jäsenet 75 €.** Maksu laskutetaan kerralla. **Ilmoittautuminen 15.1.2022 mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita.** Ryhmään mahtuu enintään 15 osallistujaa.

**6) VERTAISTUKIRYHMÄ SELKÄLEIKATUILLE JA SELKÄKIPUISILLE keskiviikkoisin 26.1. , 16.2., 23.3., ja 27.4.2022. klo 17.00 – 19.00, paikka Piparkakkutalo 1. krs:n neuvottelutila, Kauppatie 34, Joensuu. Ohjaajana Selkäliiton vertaistutkikoulutuksen käynyt Erja Hirvonen.**

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla tutustutaan, kerrotaan taustoista kukin oman tuntemuksensa mukaan ja suunnitellaan kevään kokoontumisten aiheet. Jokaista ryhmäläistä sitoo vaitiolovelvollisuus ryhmässä käydyistä asioista. Lisätietoja p.j. Sirpa Moilanen email: [siroli.moilanen@gmail.com](mailto:siroli.moilanen@gmail.com). Ryhmään otetaan enintään viisi osallistujaa. **Ilmoittautuminen 15.1.2022 mennessä yhdistyksen sihteerille joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita**

**ILOMANTSIN RYHMÄT** yhteistyössä Ilomantsin kansalaisopiston ja Fysiovoimalan kanssa

**7) SELKÄONGELMAISEN VESIJUMPPA Ilomantsin uimahallissa, Henrikintie 4, Ilomantsi tiistaisin 18.1.-5.4.2022 klo 16.30-17.15 (10 x). Ei vko 10 eli 8.3. Ryhmään otetaan 10 hlöä (varalle 2). Ohjaajana toimii Fysiovoimalan fysioterapeutit.**

**TASO: RAUHALLINEN** Vesiliikuntaa terapia-altaassa. Sinulle, jolla on todettu pitkäaikainen selkäsairaus tai olet toipumassa selkäleikkauksesta. Huomioidaan osallistujien kunto. Ei sisälly opintokorttiin.

**Maksu 52 € maksetaan** kansalaisopiston käytäntöjen mukaan. Ilmoittautuminen suoraan kansalaisopistolle 12.1.2022 mennessä [www.opistopalvelut.fi/ilomantsi](http://www.opistopalvelut.fi/ilomantsi) tai puh. 040 104 3112.

**8) SELKÄJOOGA, Kansallistalon Sali, Yhtiöntie 8, Ilomantsi lauantaina 22.1.2022 klo 9 – 15. Ohjaajana joogaohjaaja Liisa Kontturi.**

Tutustumme selän hoitoon, rentoutumiseen ja hengitykseen joogan keinoin. Perehdymme erityisesti selän kuntoa ylläpitäviin ja rentouttaviin asanoihin. Toteutus Suomen Joogaliiton oppien mukaan. Liikkeistä on aina mahdollista tehdä helpompi tai vaativampi muoto kunnan ja omien tunteiden mukaan.

**Maksu 16 € maksetaan** kansalaisopiston käytäntöjen mukaan. Ilmoittautuminen suoraan kansalaisopistolle 14.1.2022 mennessä [www.opistopalvelut.fi/ilomantsi](http://www.opistopalvelut.fi/ilomantsi) tai puh. 040 104 3112.

## KITEEN RYHMÄ

**9) ALLASJUMPPA Kiteellä Vespelissä, Urheilutie 7, Kitee, maanantaisin 10.1. – 11.4.2022 klo 19.30-20.30 (14 x). Ei vko 10 eli 7.3.2022.**

Menettelyt kuten ennenkin (uinti maksetaan hallin kassaan ja jumppaohjaus 3 e/kerta ohjaajalle. Ohjaajana Tiina Timonen. Noudatathan käyntien yhteydessä annettuja koronaohjeistuksia.

## LIPERIN RYHMÄT

**10) ALLASJUMPPA Liperin Liprakassa, os. Silmutie 11, Käsämä, torstaisin 20.1.-14.4.2022 klo 18.00-19.00 (12 x) Ei vko 10 eli 10.3. koronan sallimissa rajoissa. Ohjaajana toimii fysioterapiayritys Mononen Oy:n fysioterapeutit. Jumppaajille käytössä kaksi rataa (yksi rata varattu uimareille). Saunat käytössä. Uimahalli sulkeutuu klo 19.30, johon mennessä täytyy poistua. Noudatathan käyntien yhteydessä annettuja koronaohjeistuksia.**

**Maksukäytäntö.** Osallistujat maksavat Liperin kunnalle uintimaksun joko kertamaksuna tai ostavat ladattavan 10 kerran kortin, joka on edullisempi.. Uimahallilla käytetään henkilökohtaista kulkukorttia, jolle käyntikerrat ladataan. Kulkukortin hinta on 4 €. Kertakäynnin ostaja saa oston yhteydessä PIN-koodin, joka on voimassa kaksi tuntia käyttöönotosta. Kulkukortti tarvitaan pukeutumistiloihin. Kulkukortti ja liput hankitaan seuraavista toimipisteistä:

- Liperin kunnan palvelupiste (Varolantie 3 Liperi), avoinna arkisin klo 9–15 (suljettu klo 11–12). Mahdollisista poikkeusaikatauluista tiedotamme erikseen.
- Käsämän Teboil (Käsämäntie 1), maanantaista sunnuntaihin [Teboilin aukioloaikoina](#). (Ma-pe 6.30-21, La 8-21 ja Su 9-21)

Myyntipisteissä käy käteinen ja pankkikortti. Smartumit ja ePassi käyvät maksuvälineinä kunnan omassa myyntipisteessä kunnanviraston palvelupisteellä (Varolantie 3, Liperi). Kortille voidaan ladata uintikertoja myös verkkokaupassa. Linkki on Liprakan sivustolla.

kertalippu, aikuiset	5,00	eläkeläiset, työttömät	3,50
sarjalippu 10 x , aikuiset	45,00	eläkeläiset, työttömät	32,00
sarjalippu 30x, aikuiset	120,00	eläkeläiset, työttömät	80,00

Hinnat ja käytännöt ovat myös Liperin kunnan Liprakan sivustolla.

**Lisäksi yhdistys laskuttaa ilmoittautumisten perusteella koko syksystä 36,- €, ei jäsenet 50,- €/henkilö.** Laskutus tapahtuu kerralla. **Ennakkoilmoittautuminen 13.1.2022 mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita.** Ryhmään mahtuu enintään 20 osallistujaa.

**NURMEKSEN RYHMÄT** yhteistyössä Ylä-Karjalan Kansalaisopiston kanssa

**11) AAMUJOOGA, 830103, Ti 8.30–9.30, Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2**  
4.1.–5.4.2022. Tunteja 19 kl. Ohjaaja Riitta Mikkonen. Hinta 40,00 €.

Aloita päiväsi energisoivalla ja lempeällä, kehoa ja mieltä uudistavalla joogaharjoituksella. Sopii myös aloittelijoille. Lämmin, joustava vaatetus. Kurssille on ilmoitauduttava ennakkoon. Enintään 15 opiskelijaa.

**12) HATHAJOOGA, 830107, Ma 17.15–18.45, Kirkkokadun yläkoulu, yläsali, Kirkkokatu 15,** 3.1.–4.4.2022, Tunteja 28 kl, hinta 45,00 €. Ohjaaja Riitta Mikkonen.

Hellitetään kehoon kertyneitä jännityksiä monipuolisilla, rentouttavilla ja turvallisesti rakennetuilla asanoilla. Harjoitellaan kehon ja mielen joustavuutta keskittyneesti omaa vapaana virtaavaa hengitystä kunnioittaen. Vähitellen edetään loppurentoutukseen vastaanottamaan harjoitusta. Sopii kaikille, sekä naisille että miehille, aloittelijoille ja aikaisemmin joogaa harrastaneille. Ota mukaan jooga-alusta ja lämmin, joustava vaatetus. Kurssille on ilmoitauduttava ennakkoon. Enint. 25 opiskelijaa.

**13) JOOGAA SENIOREILLE, 830109 Ti 9.30–11.00, Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2,** 4.1.–5.4.2022. Tunteja 28 kl. Hinta 45,00 €. Ohjaaja Riitta Mikkonen.

Energisoiva, lempeän virtaavalla tavalla etenevä jooga senioreille. Harjoitellaan kehon ja mielen joustavuutta, voimaa ja tasapainoa, edetään harjoituksessa keskittyneesti omaa vapaana virtaavaa hengitystä kunnioittaen. Sopii myös aloittelijoille. Ota mukaan lämmin, joustava vaatetus. Kurssille on ilmoitauduttava ennakkoon. Enint. 15 opiskelijaa.

**14) KEPPIJUMPPA, 830112 Ke 16.45–17.30, Porokylän koulu, liikuntasali, Mähköntie 19,** 12.1.–20.4.2022. Tunteja 14 kl. Hinta 30,00 €. Ohjaaja Tiina Meriläinen.

Vetreyttä mm. niska-hartia-alueelle, lämmittelyt ja venyttelyt mukana. Liikkeet tehdään seisaaltaan, ovat helppoja mutta tehokkaita. Jumppakeppejä on paikanpäällä tarjolla (desinfioidaan) mutta halutessasi voit ottaa oman mukaan. Huomioi turvavälit. Käsideisiä tarjolla. Kurssille on ilmoitauduttava ennakkoon, enintään 40 opiskelijaa.

**15) SYVÄVENYTTÄVÄÄ JOOGAA, 830122 Ti 14.00–15.00, Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2,** 4.1.–5.4.2022. Tunteja 19 kl. Hinta 40,00 €. Ohjaaja Riitta Mikkonen

Pitkät, lempeät venytykset rauhoittavat syvällä kehossa ja mielessä. Harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, rentouttaa ja energisoi. Rauhallisesti etenevä, meditatiivinen harjoitus.

Palauttavaa ja uudistavaa joogaa. Sopii kaikille. Lämmin, joustava vaatetus. Kurssille on ilmoittauduttava ennakkoon. Enint. 15 opiskelijaa.

**HUOM: Ilmoittautuminen kaikkiin Nurmeksen ryhmiin joko [www.nurmes.fi/kansalaisopisto](http://www.nurmes.fi/kansalaisopisto) -> ilmoittautuminen -> netti-ilmoittautuminen tai puhelimella puh. 040 10 45 105 tai hyvinvointipalveluissa, Kirkkokatu 14. Nurmes.** Tarkista aikataulut ja hinnat Nurmeksen kansalaisopiston sivuilta.

---

## MUU TOIMINTA

**JÄSENILTA keskiviikkona 9.2.2022 klo 17-19 Itä-Suomen Liikuntaopisto ISLO:n luokkatila, 2. krs., Länsikatu 15, Joensuu.**

Kerrotaan ja keskustellaan yhdistyksen toiminnasta, esitellään Coronaria palveluntarjoajan Kelan tules-kuntoutusta etäyhteydellä. Ilmoittaudu 6.2.2022 mennessä **email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi)** tai puh. 045 2050 455/Lenita. Tervetuloa!

**YHDISTYKSEN 30-VUOTISJUHLA lauantaina 19.3.2022 klo 17.00 alkaen Sokos Hotelli Kimmelin Penttilä-salissa, Itäranta 1, Joensuu**

Erillinen kutsu, illan ohjelma ja ilmoittautumisohjeet ovat tämän kirjeen mukana. Lämpimästi tervetuloa juhlimaan kanssamme.

Hotelliin on varattu majoituskiintiö ajalle 19.-20.3.2022 hintaan 90 €/vrk/1hh ja 110 €/vrk/2hh. Majoituskiintiössä on 5 kpl yhden hengen huoneita ja 10 kpl kahden hengen huoneita. Hinnat sisältävät buffet –aamiaisen. Jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse. Kiintiö on voimassa 18.2.2022 saakka.

**Lisätietoja tarvittaessa pj. Sirpa Moilanen, email: [siroli.moilanen\(at\)gmail.com](mailto:siroli.moilanen(at)gmail.com), puh. 050 322 4767 tai sihteeri Lenita Mustonen, email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita.**

**SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS pidetään torstaina 7.4.2022 klo 18.00 alkaen Piparkakkutalon alakerran kokoushuoneessa, Kauppakatu 34 1.krs. Joensuu. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat.** Kokouksesta tiedotetaan Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla, sähköpostitse, yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa.

**TEATTERIRETKI on suunnitteilla huhtikuulle.** Seuraa ilmoitteluamme.

**UUSITTU KUHASALO TUTUKSI torstaina 19.5.2022 klo 17.00.** Tule tutustumaan sauvakävelyn ja nuotiokahvin merkeissä. Tapaamme Kuhasalon parkkipaikalla. Seuraa ilmoitteluamme.

**LUONTORETKI on suunnitteilla kesäkuun alkuun.** Seuraa ilmoitteluamme.

---

## VOIMASSA OLEVAT JÄSENEDET

**SELKÄLIITON TARJOAMAT JÄSENEDET.** Yhteistyökumppanit ja edut vuodelle 2022 löytyvät myös Selkäliiton sivuilta [www.selkaliitto.fi](http://www.selkaliitto.fi).

\* **Hyvä Selkä - lehti** neljä kertaa vuodessa.

\* **MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY:N** Selkäliitolle varatut tuetut ryhmälomat. Tarkista tiedot ja ajankohdat Selkäliiton sivuilta. Vuodelle 2022 suunniteltu kaksi ryhmää.

**Hakuaika:** kolme kuukautta ennen loman alkamispäivää. Ryhmään mahtuu enintään 30 henkilöä. Loman omavastuuosuus on 20 €/vrk aikuisilta. Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa, ryhmäkohtainen ohjelma, yleinen vapaa-ajan ohjelma, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö.

**Hakeminen:** Täytä sähköinen lomatukihakemus MTLH:n kotisivuilla [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi). Tarvittaessa lisätietoja kotisivuilta sekä Sirpa Otava, [sirpa.otava\(at\)mtlh.fi](mailto:sirpa.otava(at)mtlh.fi) tai puhelimitse 040 567 0628.

### \* NIKAMA DESIGN -TUOTTEET

Nikama Design antaa kaikista tuotteistaan selkäyhdistysten jäsenille -15 % edun. Alennuksen saat tilaamalla tuotteita Nikama Designin verkkokaupasta koodilla **selkaliitto**. Tuotevalikoimassa on muun muassa koruja, kattaus- ja sisustustuotteita. Toimitukset ovat ilmaisia. Lue lisää ja tutustu tuotteisiin: [nikamadesign.fi](http://nikamadesign.fi) (ulkoinen) (uusi välilehti).

### \* AMMATTILAISEN KIPUKIRJA

Mitä on kipu? Mistä se johtuu ja miten sitä hoidetaan? Ammattilaisen kipukirja perustuu biopsykososiaaliseen lähtökohtaan tarkoittaen, että kipuun liittyy paljon muitakin tekijöitä kuin vain lääketieteellisiä syitä. Kirjan kirjoittajina on terapia-alan huippuasiantuntijoita. Kirja on ammattilaisilta ammattilaisille. **Tilaa kirjauutuus nyt jäsenetuhintaan 75 €** (norm. 89 €). Tee tilaus osoitteessa [vk-kustannus.fi](http://vk-kustannus.fi) (ulkoinen) (uusi välilehti) Lisää kirja ostoskoriin, kirjoita ostoskorissa tunnus SELKÄ kohtaan ”kupongin koodi” ja paina ”Käytä koodi”.

### \* Holiday Club

Selkäliiton yhdistysten jäsenet saavat Holiday Clubin loma-asuntojen ja kylpylähotellien päivähinnoista 15 % alennuksen (sis. majoituksen ja kylpylähotelleissa aamiaiset).

Alennukset ovat voimassa seuraavissa paikoissa:

Holiday Club Saimaa (Hotelli, villas ja loma-asunnot)

Holiday Club Tampereen Kylpylä (Hotelli ja loma-asunnot)

Holiday Club Katinkulta (Hotelli, villas ja loma-asunnot)

Holiday Club Kuusamon Tropiikki (Hotelli, villas ja loma-asunnot)

Holiday Club Salla (Hotelli ja loma-asunnot)

Holiday Club Saariselkä (Hotelli ja loma-asunnot)

Holiday Club Ylläs Saaga (Hotelli ja chalets)

Sokos Hotel Caribia, Turku



Loma-asuntokohteet: Airisto, Rönnes, Ähtäri, Hannunkivi, Punkaharju, Pyhä, Ruka, Pyhäniemi, Tahko, Himos, Levi, Ellivuori. Varaukset [Holiday Clubin Online-varausjärjestelmän \(ulkoinen\) \(uusi välilehti\)](#) kautta kampanjakoodilla **Selkäliitto15**. **Loma-asuntovaraukset ja Sokos Hotel Caribia** -varaukset tehdään samalla kampanjakoodilla soittamalla Holiday Clubin asiakaspalveluun puh. 030 68 600 (ma-pe 8-18, la 10-15).

#### \* TALLINK SILJA LINE

Selkäliiton ja Tallink Silja Oy:n sopimuksen mukaisesti liiton jäsenet saavat etuina mm. liittymismahdollisuuden kanta-asiakasohjelma Club One -jäseneksi suoraan keskimäiselle eli Silver-tasolle.

#### **Alennukset:**

##### **12,5 % alennus**

– normaalihintaisista Tallinkin ja Silja Linen risteily- ja reittimatkoista

##### **10 % alennus**

– normaalihintaisista Tallinnan päivärasteilyistä

– normaalihintaisista hotellipaketeista (hotelli + laivamatka) Tallink Hotels -ketjuun ku-  
vissa hotelleissa (Tallink City Hotel, Tallink Spa & Conference Hotel, Pirita Spa Hotel,  
Tallink Express Hotel ja Tallink Hotel Riga).

Voit tutustua tarkemmin etuihin ClubOne-sivustolla [www.clubone.fi](http://www.clubone.fi) (ulkoinen) (uusi välilehti). Voit liittyä ohjelmaan osoitteessa [www.clubone.fi/erikoisliittyminen](http://www.clubone.fi/erikoisliittyminen) (ulkoinen) (uusi välilehti). **Liittymistä varten tarvitset asiakasnumeron, jonka saat Selkäliitosta jäsennumerosi ilmoittamalla.** Voit pyytää asiakasnumeron sähköpostitse selkaliitto(at)selkaliitto.fi tai puhelimitse 09 605918.

#### **YHDISTYKSEN TARJOAMAT JÄSENEDET**

\* **Jäsenkirje** kaksi kertaa vuodessa. Retket ja tapahtumat edulliseen hintaan.

\* **Fittari, Lehmo; Ruottisenahonkatu 17, 80710 Lehmo.**

-10 % kaikista kuukausimaksuista. Saat alennuksen koodilla "selkä" sen jälkeen, kun olet rekisteröitynyt Fittari Lehmon sivuille [fittarilehmo.fi](http://fittarilehmo.fi).

\* **Fysikaalinen hoitolaitos Fysioment, Ahoksentie 1, LEHMO ja Patteristontie 2, Ylämylly.** Tiedustelut ja ajanvaraukset puh. 013 733 502. Fysioterapeutin, osteopaatin ja koulutetun hierojan palvelut sekä lääkärin läheteellä että ilman lähetettä - 15 %. SevaFit-kuntoutuslaitteen käyttö alkuohjauksineen sopimuksen mukaan.

\* **Fysios, Torikatu 33 ja Kirkkokatu 20, Joensuu, [www.fysios.fi](http://www.fysios.fi), - 7 %.**

\* **Fysioterapia Sulavi, Yliopistokatu 15, Joensuu, puh. 013 224087, [in-fo@fysioterapiasulavi.fi](mailto:info@fysioterapiasulavi.fi), 15% fysioterapiapalveluista.**

\***HealthEx, Kauppakeskus Metropol, 2 krs, Torikatu 31, Joensuu**

**Ilmainen fysioterapeutin ohjaama tutustumiskäynti mittauksineen ja -10 %** kaikista palvelusopimusten hinnoista. Yhteystiedot: 050-470 7371, [joensuu@healthex.fi](mailto:joensuu@healthex.fi), [www.healthex.fi](http://www.healthex.fi).

\* **Hoitola Piriste, Niinivaarantie 19, Joensuu, tiedustelut ja ajanvaraus puh. 044 252 9500** Perusteellinen jalkojenhoito 54 €. Ammatinharjoittaja Ritva Pajarisen hieronnat -10 %.

\* **ISLO – Itä-Suomen Liikuntaopisto, Länsikatu 15, Joensuu, puh. 050-408 4792:**

#### **Kehonkoostumusmittaus, 20 €**

Tanita MC-780 MA kehonkoostumusanalysointilaitteisto, joka perustuu bioimpedanssimittaukseen.

#### **Polkupyöräraergometritestaus, 50 €**

Testeillä selvitetään kuntoilijan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Molemmat edellä mainitut sopivat oman kunnan lähtötilanteen (esim. kuntosaliharjoittelu) kartoittamiseen ja seurannan apuvälineeksi. Fysioterapian ja koulutetun hierojan palvelujen listahinnoista -10 %. Lisätiedustelut puh. 050 408 5521.

\* **Kunto Aitta, toimipaikat: Kunto Aitta Karsikko, Kettuvaarantie 16 ja Kunto Aitta Niinivaara, Niinivaarantie 52, <http://www.kuntoaitta.com/>**  
- 10 % pois normaalihintaisista korteista sekä kertamaksusta  
- kuntostartti-ohjelmapaketti 90 € (norm. 99 €) lisätietoja tämän linkin takaa <http://kuntoaitta.com/palvelut/henkilokohtaiset/kuntostartti/>

\* **Kuntokeskus Energy Oy:n toimipaikat: Kauppakeskus Metropol 2. krs., Kaupakatu 31, 010 420 6650, [metropol@kuntokeskusenergy.com](mailto:metropol@kuntokeskusenergy.com). Rantakylä, Rantamutalantie 100, Joensuu, 010 420 6656, [rantakyla@kuntokeskusenergy.com](mailto:rantakyla@kuntokeskusenergy.com). Rännitie 3, Ylämylly, 010 420 6655, [ylamyly@kuntokeskusenergy.com](mailto:ylamyly@kuntokeskusenergy.com).**

Kertakäynnit kuntosalilla ennen klo 15.00 maksu 4 € ja klo 15 jälkeen 7 €. 10 x kuntosalikortti 60 €, joka mahdollistaa käynnin mihin kellonaikaan tahansa myös pyhäpäivinä. Kulikutunnisteesta veloitetaan kertaluontoinen 5 €:n maksu.

\* **Lehmolan fysioterapia ky, Masterintie 1B, 80710 Lehmo, kotisivut: [www.lehmolanfysioterapia.fi](http://www.lehmolanfysioterapia.fi), fysioterapiapalvelut -10%.**

#### **\* NEUVONTA- JA OHJAUSPALVELUT OPPILASTYÖNÄ/ Karelia ammattikorkeakoulu Joensuu**

Karelian Ammattikorkeakoulu tarjoaa neuvonta/ohjauspalveluja selkähdistyksen jäsenille esim. Inbody kehonkoostumusmittauksia, polkupyöräraergometri-/ kävelytestejä, lihastasapainokartoituksia ja lihaskuntotestejä, tasapainon arviointia, kävelyn- ja juoksun analyysijä, elintapaneuvontaa- ja ohjausta.

#### **Hinnat jäsenille:**

Inbody kehon koostumusmittaus 20 €

Lihastasapainokartoitus; sis Spinal mouse-selän liikkuvuus, hallinta ja ryhti, liikkuvuus- ja hallintatesti 8 €

UKK instituutin liikehallinta- ja lihasvoimatestistö 7 €

Alaraaja- analyysi; peilipöytä ja gaitrite/Movesole askelanalyysi 5 €

FitWare polkupyöräergometritesti + palaute + harjoitusohjelma 15 €  
**Analyysin perusteella tulevat ohjaus- ja neuvontakerrat (3 kertaa) maksuttomia.**

**Tiedustelut ja ajanvaraus:**

Oppimis- ja palveluympäristö TARMO  
KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU, Tikkarinne 9, 80200 JOENSUU  
Puh. 050 913 1787  
[tarmo@karelia.fi](mailto:tarmo@karelia.fi)

\* **OMT fysio**, Rantakatu 26 b (vanha Postin talo) 80100 JOENSUU, [www.omtfysio.fi](http://www.omtfysio.fi),  
- 7%.

\* **Pihlajalinna Ite Joensuu Kuvantaminen, Torikatu 33, 80100 Joensuu** -10 %  
Kaikista normaalihintaisista lannerangan, kaularangan tai rintarangan magneetti- tai röntgentutkimuksista. Katso myös edullisia kampanjatarjouksia [www.pihlajalinna.fi](http://www.pihlajalinna.fi).

\* **Vetrea Terveys Oy, Nepenmäenkatu 2, Joensuu**, 10 %:n alennus fysikaalisista hoidoista, 10 x kuntosalikortilla 11. kerta ilmaiseksi.

**Jäsenedut saadakse jäsenen tulee näyttää voimassa oleva Selkäyhdistyksen jäsenkortti tai jäsenmaksukuitti palveluun/tutkimukseen/hoitoon tultaessa. Jäsenkortin saa tarvittaessa sihteeriltä.**

---

## **VUODEN 2022 YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT**

Vuoden 2022 toimihenkilöt ovat: puheenjohtaja **Sirpa Moilanen puh. 050 322 4767**, hallituksen varsinaiset jäsenet: varapuheenjohtaja Kyösti Kallio, laskutus ja sihteeri Lenita Mustonen, Hannu Parviainen, Hannele Heikkinen-Ritala, Marjatta Savolainen ja Sirkka Savolainen sekä hallituksen varajäsenet: Erja Hirvonen ja Aune Matero.

**Yhdistyksen virallinen osoite on: Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry, c/o Hannele Heikkinen-Ritala, Ukonkuja 1 E 9, 80220 Joensuu. Yhdistyksen sihteerin puhelin on 045 2050 455, sähköposti [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) ja kotisivut [www.pkselka.fi](http://www.pkselka.fi). Jäsenasioissa ota yhteys sihteeriin.**

**Vuoden 2022 jäsenmaksu on 24 €/hlö.** Etenemme syksyn toiminnassa talous- ja toimintasuunnitelman mukaisesti ja koronatilannetta seuraten. Tavoitteena on tarjota jäsenille hinnaltaan kohtuullisia, kaikille mahdollisia ja laadukkaita/vaikuttavia selän terveyttä edistäviä toimintoja unohtamatta vertaistuen, sosiaalisen kanssakäymisen ja yhdessäolon merkitystä.

---

## **YLEISTÄ TOIMINTAAN OSALLISTUMISESTA**

Ryhmiin osallistumismaksut laskutetaan kerralla ryhmäkohtaisesti sähköpostitse tulevilla laskulomakkeilla. Lasku tulee yhdistyksen sähköpostiosoitteesta [p-kselka\(at\)hotmail.fi](mailto:p-kselka(at)hotmail.fi). Poikkeuksena Kiteen allasryhmä, jossa on erikseen ilmoitettavat

käytännöt. Yhdistyksemme maksuvälineinä käteisen lisäksi käyvät Epassi,- Sporttipassi ja Smartum setelit liikunta/kulttuuri ja Smartum mobiilimaksu.

### **Ryhmiiin ilmoittautumiset ovat sitovia – älä ilmoittaudu, jos et voi osallistua!**

Osallistujat ovat ryhmissä vapaaehtoisesti eikä yhdistyksellä ole kaikkia koskevaa tai kaiken kattavaa tapaturma- tai vapaa-ajan vakuutusta. Lakisääteinen vakuutus on voimassa.

**HUOM:** mikäli et ole ilmoittanut voimassaolevaa sähköpostiosoitettasi tai sen muutosta sihteerille, ilmoita se pikaisesti osoitteeseen p-kselka@hotmail.fi Lähetämme jäsenkirjeet/tiedotteet sähköpostitse niille, joilla sellainen on. Muille jäsenkirje tulee edelleen postitse.

**Selkäliitto lähettää jäsenmaksulaskun sähköpostitse niille, joilla sellainen on. Ole yhteydessä, jos olet maksanut jäsenmaksusi, eikä Hyvä Selkä lehteä tule. Säilytä jäsenmaksukuitti tositteena maksamastasi jäsenmaksusta. Uusi mobiilijäsenkortti tulee vuodelle 2022.**

**Lisäksi:** Yhdistystoiminta parhaimmillaan antaa myös paljon. Ota rohkeasti yhteyttä, niin kerromme mielellämme siitä, mitä toiminta yhdistyksessämme pitää sisällään. Tarvitsemme jatkuvasti henkilöitä sekä avustajaksi virkistystoimintaan että tulevaisuudessa myös hallitustoimintaan. Perehdytämme tarvittaessa. **Muistathan maksaa myös jäsenmaksusi tälle vuodelle! Ellei tämän vuoden suoritusta ole tullut lokakuun 2022 loppuun mennessä, joudumme irtisanomaan jäsenyyden.**

Toimintaamme tukevat: Joensuun kaupunki, Selkäliitto, Pihlajalinna, Opintokeskus Si-vis sekä jäsenetujen muodossa useat edellä mainitut tahot.